



معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

دستورالعمل اجرایی

"طرح خدایوت"

به دانشجویان در موسم امتحانات

خرداد ۹۷

مقدمه

مطالبات تحصیلی زندگی دانشگاهی اغلب برای دانشجویان طاقت فرسا است. دانشجومعلم‌ان ممکن است دشواری‌هایی را برای حصول استانداردهای تحصیلی برای دانش آموختگی تجربه کنند. عملکرد تحصیلی ضعیف ممکن است به عواملی مثل: بی توجهی (غفلت) دانشجومعلم‌ان در قبول مسئولیت تکالیف تحصیلی‌شان، مهارت تحصیلی ناکافی، دغدغه‌های شخصی/هیجانی و غیره نسبت داده شود. دانشجومعلم‌ان اغلب می‌توانند با راهنمایی و ترغیب و تشویق اندک از سوی اساتید، مسئولین و مشاوران تغییر جهت داده و عملکرد موفقیت آمیزی را آغاز کنند.

طرح "خداقوت" به دانشجومعلم‌ان در موسم امتحانات یک طرح مختصر ساختاریافته برای بهبود کارآمدی تحصیلی است. واضح است که یکی از دغدغه‌های مهم دانشجومعلم‌ان نزدیک شدن به تاریخ امتحانات و چگونگی تنظیم زمان مطالعه دروس به عقب افتاده است؛ به خصوص که بیشتر دانشجویان عادت دارند درس‌ها را بر روی هم انباشته کنند و همه مطالب را در شب امتحان یادگیرند. مدیریت زمان یک مهارت ضروری برای دانشجویان است که کمک موثری در کاهش استرس زمان برگزاری امتحانات را دارد.

بدین منظور روانشناسان و مشاوران مراکز مشاوره و نیز همیاران با حضور در پردیس‌ها و مراکز آموزشی، سراهای دانشجویی، محل‌های غذاخوری و سایر محل‌های تجمع دانشجومعلم‌ان به آن‌ها خدا قوت گفته و به گفت و گوی کوتاه با آن‌ها بپردازند و حمایت خود را به آن‌ها اعلام کنند. همچنین با توزیع بروشورهای مرتبط و بروشورهای تهیه شده از سوی اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت ضمن معرفی مرکز مشاوره جهت کمک‌های بیشتر، دانشجویان را از ارائه خدمات تحصیلی و نکات مهم جهت گذراندن موفق امتحانات آگاه کنند. در همین راستا پیشنهاد می‌شود تا برنامه‌هایی در پردیس‌ها و مراکز آموزشی استان‌ها راه اندازی شود. هدف کلی برنامه این است که حمایت روانی_اجتماعی را از دانشجویان در موسم امتحانات به عمل آورند تا دانشجویان با آمادگی بیشتری با امتحانات روبرو شده و برای کمک بیشتر اقدام کنند و اطلاعات بیشتر و بهتری در مورد مهارت‌های تحصیلی مانند: روش‌های مطالعه، و شیوه‌های کاهش اضطراب امتحان و خودگویی مثبت و ... بدست آورند.

اهداف ویژه برنامه:

۱. آگاه سازی دانشجومعلم‌ان جهت چگونگی آماده سازی خود برای امتحانات
۲. افزایش اطلاعات و توانمندی دانشجومعلم‌ان جهت مدیریت زمان
۳. انتخاب راهکارهای بهینه برای مقابله با اهمال کاری
۴. تشویق دانشجومعلم‌ان جهت تعیین اهداف و به کارگیری روش‌های مطالعه صحیح

جامعه هدف

تمامی دانشجویان دانشگاه هدف این برنامه می‌باشند.

زمان اجرا

اجرای این برنامه معطوف به فرجه و ایام امتحانات می‌باشد. لذا با توجه به نزدیک بودن ایام برگزاری امتحانات لازم است واحدهای دانشگاهی و مراکز در اجرای این طرح تلاش لازم را مبذول نمایند و با توجه با آن سازگاری و انعطاف لازم را در تحقق اهداف طرح به گونه‌ای عمل آورند که علاوه بر داشتن ابتکار و نوآوری، اهداف کلی و جزئی اشاره شده در این راهنما محقق گردد.

مجری

مسئولیت اجرای برنامه با نظارت ریاست پردیس‌ها و با همکاری معاونت توسعه و دانشجویی استان‌ها، مراکز مشاوره دانشگاه و همکاری مستقیم مشاوران دارای ابلاغ و کانون دانشجویی همیاران سلامت روان

نکات پیشنهادی جهت اجرای هرچه مفیدتر طرح:

۱. اجرای طرح با کارشناسان مشاوره باشد و از همیاران برای کارهای تکمیلی کمک گرفته شود.
۲. جلب مشارکت دانشجویان داوطلب، همیاران و برگزاری فعالیتهای ابتکاری و خلاقانه از طریق درگیر کردن آنان در طرح "خداقوت".
۳. حضور مشاوران و در صورت لزوم همیاران در سراهای دانشجویی و سایر محل های تجمع دانشجویان جهت خداقوت به دانشجویان و توزیع برشورها
۴. پخش تراکت یا برشورها در واحدهای دانشگاهی با هدف آگاه سازی دانشجویان و تشویق آنان برای خودگویی مثبت در موسم امتحانات
۵. استفاده از فضاهای تبلیغاتی و رسانه ای محیطی و مجازی از جمله: سایت دانشگاه، کانال پیام رسانی، نشریات با هدف افزایش اطلاع رسانی و پیشگیری از اضطراب امتحان
۶. برگزاری کارگاه آموزشی کوتاه با موضوعات متنوع و راهبردی

شیوه اجرای طرح

۱. نوع مشاوره به صورت مشاوره ی ایستاده و کوتاه مدت است.
۲. زمان مشاوره حداکثر ۵ دقیقه باشد.
۳. مشاوران و همیاران مشاور پروتکل مشاوره کوتاه مدت را رعایت کنند: بدین معنا که یک دقیقه آغازین را به مقدمه اختصاص دهند و در دو دقیقه بعدی به نکات کلیدی اشاره شود و در یک دقیقه آخر به جمع بندی بپردازند.
۴. مشاوران و همیاران هنگام مراجعه به محل های تجمع دانشجویی، پس از افطار با هماهنگی رئیس پردیس تنقلات سالم مثل مغزها را به همراه برشورها به دانشجویان تقدیم کنند.
۵. مشاوران و همیاران از صحبت های رسمی پرهیز کنند.
۶. همیاران تلاش کنند از یک نشانه مانند روبان یا کارت مخصوص استفاده نمایند.

برنامه‌ها و فعالیت‌های پیشنهادی طرح "خداقوت" عبارت اند از:

فعالیت	محتوای پیشنهادی	مسئولیت
فعال کردن زیر سایت‌ها در استان‌ها	اختصاص فیلدی به نام مرکز مشاوره و درج پیام‌های مشاوره‌ای و بارگذاری عکس‌های مرتبط در سایت دانشگاه	با نظارت رابط روابط عمومی و همکاری همیاران سلامت روان و مشاور در تهیه محتوا و عکس
فراهم کردن زمینه مطلوب در سراهای دانشجویی	با نصب تراکت، پوستر پیام‌های مشاوره‌ای، حضور در اتاق‌ها و خداقوت به دانشجویان	مدیران پردیس‌ها و مشاوران
راهکارهای مطالعه مطلوب	راهکارهای موفقیت در درس خواندن به صورت خلاصه به صورت تراکت رنگی	مشاوران و همیاران سلامت روان
مدیریت زمان	صحبت با دانشجویان در خصوص برنامه ریزی، خرد کردن تکالیف، اولویت بندی، زمانی برای استراحت	مشاوران و دبیران همیار سلامت روان
خودگویی مثبت و حذف افکار منفی و نشخوارهای ذهنی	نصب جملات مثبت در اتاق‌ها، توزیع جملات مثبت در سالن غذاخوری	همیاران سلامت روان
راهکارهای کاهش اضطراب	راهکارهای ساده به دانشجویان آموزش داده شود. مانند: نوشتن موضوعاتی که سبب اضطراب می‌شود، دوش آب گرم، تنفس صحیح و عمیق، نوشیدنی گیاهی آرامشبخش پس از افطار، تکنیک توقف فکر، تکنیک آرامش عضلانی، دعا و ذکر، خواب کافی، شنیدن جملات مثبت	مشاوران، همیاران سلامت روان
برنامه ریزی و ساعات مطلوب مطالعه در ماه مبارک رمضان	تدوین برنامه متناسب با نیاز دانشجو	مشاوران
آماده شدن در جلسه امتحان	آموزش مهارت‌های درست خواندن سوالات در جلسه امتحان، نحوه پاسخ به سوالات با ذکر مثال، چگونگی مواجهه با سوالات امتحان و نحوه پاسخگویی به آن‌ها	مشاوران
معرفی مکان‌های مطالعه	متناسب با روحیه یادگیری دانشجو مکان‌های مطالعه به فرد پیشنهاد داد شود. سالن مطالعه، کتابخانه، فضای باز، محوطه خوابگاه، با موافقت هم اتاقی‌ها ساعات مطالعه در اتاق مشخص شود	مشاوران و همیاران سلامت روان

و با آرزوی توفیق